

3 基本的な対応の原則

1. 子どもが自ら心配して周囲の者に訴えるときには、十分に聴く。
そのためには、十分な時間をあらかじめ準備しておく必要がある。
2. その上で、必ず元の状態に戻ることを子どもに伝えて安心させる。
3. 子どもに、いといろと気になる行動や情緒的反応が認められ、家族や周囲の人が気づいても、子どもが気にしたり、心配していなければ、その問題を積極的に取り上げない方がよい。
周囲が注目すると、本人の注意や関心がそれに向けられ、かえって症状をひどくしたり、元の状態に戻しにくくなることもある。
4. 原則として、遊びと運動を増やし、家族、学校、社会での人間関係を改善すれば、よい結果が期待できる。
5. 地震（水害）の被害を受けた人や地震発生地（被災地域）の近くにいた人は、そのできごとの内容を理解しやすいが、被害もなく、地震発生地（被災地域）から離れていた人は、例えテレビや新聞で情報を受け取っていても、実感しにくいといえる。このため、震災（災害）から遠いところにいる人は、自らの感覚を被災者の感覚に近づけて考え、行動する必要がある。

（注）

阪神・淡路大震災のあと、子どもたちに地震の話をさせたり、絵を描かせたり、作文を書かせることの是非が話題になった。

子どもが訴えている問題をすべて受け止めて、正しく対応できればそれに越したことはないが、的確に対応できない場合や聞き流したり、書かせっぱなしということには問題が残る。特に、クラス全員を対象にして、絵を描かせたり、作文を書かせることは、一人ひとりの震災への思いも異なるため、正しい対応ができていくこともある。

水害の場合についても、地理的条件等により、大きな被害を受けた子ども、全く被害を受けていない子どももいるので、配慮が必要である。

動作によるリラックス法」(漸進性弛緩法)

楽な姿勢をしてください。

- 1 両手首を少しまげます。
あまり力を入れすぎずに、ここらへん(前腕)に緊張を感じるくらいでいいんだよ。
はい、ボタンと(手首の)力を抜きます。
両腕が重たい感じ、暖かい感じ、さらに、指先の力が抜けていく感じを感じることが
できるかもしれません。
- 2 今度は、足首に力を入れます。
足首をまげます。
ほかの腕や背中に思わず力が入っていないか点検します。
はい、ボタンと足首の力を抜きます。
両足が重たくて、温かい、足の指先から疲れが抜けていく感じを感じることが
できるかもしれません。
- 3 次に、上体、背や肩に力を入れます。
肩を開きます。肘や足に思わず力が入っていないか点検します。
はい、肩や背中の力を抜きます。
肩や背中が温かい感じ。
- 4 次は、腰とお尻です。
お尻にぎゅっと力を入れます。
肩や背中に力が思わず入っていないかな？
はい、ふわーと力を抜きます。
- 5 最後に、顔です。
目をぎゅっとつぶります。コンタクトをしている人は、つぶらなくていいですよ。
歯をかみしめます。顔に力が入っています。
両手まで力が入っていませんか？
はい、顔の力を抜いて。
顔がすーっとして気持ちがいい。
- 6 今度は、いまのを順番に力を入れて力を抜いていきます。
手首・足首・上体・腰・顔
からだ全部に力が入っています。
顔だけ力を抜きます。ほかのところは、力を入れたまま。
次に、腰とお尻の力を抜きます。上体や手や足は力を入れたまま。
上体の力を抜きます。
足首、最後に、手首。
はい、全部の力が抜けました。
力が抜けて、気持ちがいい、体が軽くなったり、重く感じたり、温かく感じるこ
とがあるかもしれません。
さらに、力が抜けて、気持ちいい。もし、寝付かれないときに、お布団の中でこれ
をすると、ぐっすり寝られます。今晚、ぐっすり眠って、明日の朝、起きたい時間に、
例えば6時30分に目を覚ましたければ、「今晚、ぐっすり眠って、明日6時30分に
すっきり目が覚めます。」と自分にメッセージを送ってあげてもいいでしょう。
もし、いまから何か活動をしないといけない、勉強やスポーツをしようと思ってい
るときは、「勉強に集中することができます。」「スポーツで自分の力を発揮すること
ができます。」と自分のメッセージを送ってもいいでしょう。
- 7 それでは、いきなり目をあけると、ぼんやりしますので、手をグーパーグーパーし
ます。さあ、いまから、勉強をするぞ、スポーツするぞって、やる気のメッセージを
身体に送ってください。そして、肘をまげてのばして、足をピンとのばして、手を左
右に動かして、すっきり目をあけます。

ペア・リラクゼーションの教示

安心して、いろんな気持ちを表現するためには、ひととひとのよい絆が大切です。
「絆」という漢字を黒板に書き、「糸が半分って書くよね。半分と半分の糸が、しっかりむすばれて一つになる。それが絆って言うんだよ。」と前置きして、ペアリラクゼーションを導入してもよい。

二人一組になりましょう（同性同士が原則）

1（ペア・リラクゼーション：安心感を送る）

まえのお友だちに、うしろのお友だちは、肩に手を置きましょう。

しっかりとやさしく。

あったかい気持ちを、手にこめて、しっかりとやさしく手を置きましょう。

まえのお友だちも、うしろのお友だちも、軽く目を閉じると、肩の感じがはっきり分かるよ。

手を置いてもらおうと、肩から手の指先まで、すーっと力が抜けてゆくよ。

からだ全体が、あったかい、気持ちがほっとしてきたね。

それじゃ、うしろのお友だちは、ゆっくりとゆっくりと手を離してください。すると、まえのお友だちは、すーっとしたさわやかな感じがしてくるよ。

はい、ちょっと感想を言って、交替。

2（肩のセルフ・リラクゼーション）

みんな、あたたかい気持ちになってきたので、いろんなことにやる気がでてきました。

それで、こんどは、なにかやってみることにしました。

なにかやるときは、まず、姿勢が大切です。まっすぐ座ります。

椅子の背もたれから、少し離して、すっと座ります。

いまから何かやれるぞ！ 勉強するぞ！ スポーツするぞ！ っていう姿勢です。

まっすぐな姿勢をするだけで、なにかやろうかなっていう気持ちになります。

いま、腰が痛い人は、腰が反っている人ですから、そこを少しふわっとします（まっすぐな姿勢がしんどいという子も多い）

はい、楽な姿勢にもどして。

はい、まっすぐな姿勢をつくりましょう。

肩をこうやってあげます。肩をあげて、楽に、やわらかく、高く、あげるんです。

でも、肩だけ力を入れたらいいのに、腕まで力が入ったり、顔まで力が入ったら、あとで、すごく疲れます（実演してみせる）

そこで、肩を楽に高く上げて、他の所はリラックスだよ、って自分にメッセージを送ります。
そして、ストンと力を抜きます。
力を抜いても、まだ、背中はまだまっすぐですよ。
もうひとつ肩の力が抜けることがあります。

はい、それじゃ、楽な姿勢。

楽な姿勢をとったら、いまがんばった自分に、「よくやったね」ってメッセージを送ってあげてください。

上手くやれなくても、「こんどやればいい」とメッセージを送ってください。

さあ、(みんなで)やってみましょう。

まっすぐな姿勢です。頭のとっぺんから、お尻までしなやかな軸です。風が吹くとしなやかにからだ揺れる、そんなやわらかさです。

はい、肩を高く楽にやわらかくあげていきましょう。

「もっと上がるかなあ」って自分にメッセージを送りましょう。

「右と左でどっちがあがっているかな」って確かめてください。

「目を閉じるともっと気持ちが集中できます。」

いま、肩をあげてがんばっているから、肩はしんどい、きついかもしれません。

でも、腕や脚はリラックスですよ。顔はスマイル。

はい、ストンと肩の力を抜きましょう。

背中はまだまっすぐです。

もうひとつ肩の力が抜けることがあります。

はい、楽な姿勢。「よく頑張ったね」って自分でほめてください。

3 肩のペア・リラクセーション

人に援助してもらおうと、もっとリラックスできるということがわかってきました。

二人一組になりましょう(同性同士が原則)

座っているお友だちは、まっすぐな姿勢をつくりましょう。

まえのお友だちに、うしろのお友だちは、肩に手を置きましょう。

しっかりやさしく。

あったかい気持ちを、手にこめて、しっかりやさしく手を置きましょう。

まえのお友だちも、うしろのお友だちも、軽く目を閉じると、肩の感じがはっきりわかるよ。

首の近くに手を置くと、肩を上げたときに首が絞まるから、肩を包み込むように手を置きます。
手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すーっと力が抜けていくよ。
からだ全体が、あったかい、気持ちがほっとしてきたね。
まえのお友だちは、元気が出てきました。それで、ちょっと肩に力を入れて、がんばってみることにしました。

それじゃ、座っているお友だちは、肩をゆっくり高く上げていきます。
うしろのお友だちは、「もっとあがるかなあ」って、そして「すごいね」って言ってあげてください。
「腕、脚はリラックスですよ。顔はスマイルって」声をかけて。
はい、ストンと力をぬいて。
背中はまだまっすぐですよ。まだ、手をしっかり置いてください。
もうひとつ、肩の力が抜けることがあります。抜けたら「そうそう」と言ってください。
それじゃ、うしろのお友だちは、ぱっと手を離さないんですよ。ゆっくりとゆっくりと手を離してください。すると、まえのお友だちは、すーっとしたさわやかな感じがしてくる。

はい、楽な姿勢。
「がんばったね」って言ってあげてください。

はい、どんな感じだったか、一言感想を話し合ってね。

はい、ちょっと感想を言って、交替。